

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

Lembranças de eventos reais

Veja as palavras abaixo. Pense num evento real que aconteceu com você e que lhe venha à mente ao ver cada uma destas palavras. Mantenha na lembrança ou anote o que ocorreu. (Não importa se o evento real aconteceu há muito tempo ou recentemente, mas deve ser algo que durou menos de um dia.)

Por exemplo, ao ler a palavra “diversão”, você pode pensar “Eu me diverti quando fui à festa da Jane”, mas não serve “Sempre me divirto em festas”, pois isso não menciona um evento específico. Esforce-se por escrever algo para cada palavra.

Pense numa ocasião em que você se sentiu:

- Feliz
- Entediado
- Aliviado
- Desesperado
- Empolgado
- Fracassado
- Solitário
- Triste
- Sortudo
- Relaxado